

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN PENCAK SILAT
MENGUNAKAN ALAT BANTU KARET GELANG**

**(Penelitian Tindakan Kelas pada Peserta Didik Kelas IX J SMPN 3 Tasikmalaya
Tahun Ajaran 2019/2020)**

**WIDYA TRY MONICA
162191146**

disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd
NIDN. 0403097602**

**Dicky Tri Juniar, M.Pd
NIDN. 0010068603**

disahkan oleh

Dekan, FKIP
Univesitas Siliwangi

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP 195205041984031001**

**H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN. 0415116301**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN PENCAK SILAT
MENGUNAKAN ALAT BANTU KARET GELANG**

(Penelitian Tindakan Kelas pada Peserta Didik Kelas IX J SMPN 3 Tasikmalaya Tahun
Ajaran 2019/2020)

WIDYA TRY MONICA

162191146

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Juli 2020

Dewan Penguji

Penguji 1 : Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd (.....)

Penguji 2 : Dicky Tri Juniar, M.Pd (.....)

Penguji 3 : Dr, H. Cucu Hidayat, M.Pd (.....)

Penguji 4 : H. Abdul Narlan, M.Pd (.....)

Penguji 5 : Deni Setiawan M.Pd (.....)

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Karet Gelang (Penelitian Tindakan Kelas Pada Peserta Didik Kelas IX J SMP Negeri 3 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020) beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2020

Yang membuat pernyataan,

WIDYA TRY MONICA

162191146

HALAMAN PRIBADI

“Innallaha Ma'ashobirin” sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar. Tidak ada rasa sabar yang akan merugikan maka bersabarlah. Setelah kesabaran jangan lupa pula untuk bersyukur, karena dengan bersyukur, sekecil apapun nikmat akan terasa besar.

ABSTRAK

WIDYA TRYMONICA.2020. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU KARET GELANG (Penelitian Tindakan Kelas pada Peserta Didik Kelas IX J SMPN 3 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)**. Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tendangan dalam cabang olahraga pencak silat melalui alat bantu karet gelang pada peserta didik kelas IX J SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan yaitu metode penelitian Tindakan kelas/ *class Action Research* dengan menggunakan teknik penelitian tes dan observasi, penelitian ini menggunakan dua siklus yang berdasarkan empat tahap pelaksanaan dalam setiap siklusnya. Jumlah peserta didik yang dijadikan responden dalam satu kelas sebanyak 30 orang target. Berdasarkan hasil belajar penelitian ini dapat disimpulkan, terdapat perubahan atau peningkatan dari siklus I dan siklus II. Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap kenaikan dalam siklusnya. Untuk ketuntasan belajar peserta didik dari hasil tes pada siklus I siswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 11 peserta didik (36%), dan siklus II peserta didik yang dinyatakan tuntas sejumlah 26 siswa (80%). Dengan demikian kesimpulannya adalah alat bantu karet gelang dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar tendangan pencak silat peserta didik kelas IX J SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci: Alat Bantu, Hasil Belajar Pencak Silat, Tendangan.

ABSTRACT

WIDYA TRYMONICA.2020. ***EFFORTS TO IMPROVE LEARNING RESULTS OF KILT PENCAK KILET USING RUBBER HELP ASSISTANCE (Classroom Action Research on Class IX J Students of SMPN 3 Tasikmalaya Academic Year 2019/2020).*** Department of Physical Education Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to improve the learning outcomes of kicks in the martial arts sport through rubber band aids in class IX J students of SMP Negeri 3 Tasikmalaya City. The method used is the Classroom Action Research research method using test and observation research techniques, this study uses two cycles based on four stages of implementation in each cycle. The number of students who were respondents in one class was 30 targets. Based on the study results of this study it can be concluded, there are changes or improvements in the first cycle and second cycle. The increase is seen progressive from each increase in the cycle. For completeness of student learning from the results of tests in the first cycle of students who were declared complete a total of 11 students (36%), and the second cycle of students who were declared to be a total of 26 students (80%). Thus the conclusion is a rubber band aid can improve the ability and learning outcomes of pencak silat kicks for class IX J students of SMP Negeri 3 Tasikmalaya City.

Keywords: Learning Outcomes, Pencak Silat, Tools, Kick.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada kita semua. Sholawadan salam semoga tercurahkan pada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah dan syariat islam kepada seluruh umat manusia. Atas rahmat Allah SWT, akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Upaya meningkatkan hasil belajar tendangan pencak silat menggunakan alat bantu karet gelang (penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas ix j SMPN 3 tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020).**

Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Penulis menyadari, bahwa dengan keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis dengan terbuka menerima saran dan kritikan yang konstruktif, untuk perbaikan atau penyempurnaan. Walaupun demikian, penulis berharap skripsi ini dapat memenuhi kriteria minimal sehingga dapat mengikuti sidang skripsi.

Sehubungan dengan hal itu kiranya tidak ada kata yang pantas diucapkan kecuali ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, dengan iringan do'a semoga bantuan mereka menjadi amal sholeh dan mendapat ridho dari Allah SWT. Amin

Tasikmalaya, Juli 2020

Penulis

WTM

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada kita semua. Sholawadan salam semoga tercurahkan pada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah dan syariat islam kepada seluruh umat manusia.dengan rasa syukur dan keyakinan serta bantuan dari beberapa pihak yang bersifat moril maupun material, akhirnya kesulitan dan hambatan yang dihadapi dapat teratasi dengan baik, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, penulis ucapkan kepada beberapa pihak yang mana atas bantuan, bimbingan, serta dorongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yaitu kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Rudi Priyadi, Ir., M.S. selaku Rektor Universitas Siliwangi beserta staf.
2. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta staf.
3. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
4. Bapak Dr.Nanang Kusnadi M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, koreksi,dan saran selama proses pengajuan judul sampai dengan selesainya pembuatan skripsi.
5. Bapak Dicky Tri Juniar, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu, memberikan pelajaran berharga, serta mendukung selama proses pembuatan skripsi dari awal mula hingga selesai.
6. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah banyak membantu penulis baik ketika dalam masa perkuliahan maupun dalam penyusuna skripsi ini.

7. Kedua orang tuaku dan saudara-saudaraku tersayang, yang telah banyak memberikan bantuan moril maupun materil sehingga penulis lancar dalam menyelesaikan kuliah dan penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Yana Suryana dan rekan selaku guru Penjas di SMPN 3 Kota Tasikmalaya yang telah membantu dan memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian.
9. Kepada peserta didik kelas IX J SMPN 3 2019/2020 yang telah bersedia menjadi sampel dan dalam penelitian ini
10. Kepada srikandi 2016 yang telah memberikan banyak dukungan serta motivasi di dalam penulisan skripsi ini terutama srikandi yang bersama-sama ngontrak.
11. Rekan-rekan mahasiswa PENJAS kelas D angkatan 2016, yang senantiasa memberikan semangat dan bantuan kepada penulis baik ketika masa perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah terlibat banyak membantu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Meskipun masih memerlukan penyempurnaan mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat serta memberikan petunjuk kepada para mahasiswa/i yang akan melaksanakan skripsi serta ke berbagai pihak yang memerlukan.

Tasikmalaya, Juli 2020

Penulis

WTM

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Oprasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	
2.1 Konsep Belajar	8
2.1.1 Pengertian Belajar.....	8
2.1.2 Tujuan Belajar	9
2.1.3 Ciri-ciri Belajar.....	10
2.1.4 Tahapan Belajar Gerak	11
2.2 Konsep Pembelajaran.....	12
2.2.1 Pengertian Pembelajaran.....	12
2.2.2 Tujuan Pembelajaran	13

	Halaman
2.2.3 Ciri-Ciri Pembelajaran	13
2.3 Konsep Hasil Belajar	14
2.4 Konsep Pencak Silat	15
2.4.1 Pengertian Pencak Silat.....	15
2.4.2 Teknik-teknik Pencak Silat	16
2.5 Konsep Alat Bantu Pembelajaran.....	29
2.5.1 Manfaat Alat Bantu Karet Gelang	30
2.5.2 Kekurangan dan Kelebihan Karet Gelang.....	31
2.6 Pembelajaran Tendangan Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Karet Gelang	33
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
2.8 Kerangka Pemikiran	37
2.9 Hipotesis Tindakan	38
 BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian.....	39
3.2 Subjek dan Objek Penelitian	40
3.3 Prosedur atau Langkah-Langkah Penelitian.....	40
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.5 Instrumen Penelitian	44
3.6 Teknik Analisis Data	50
3.7 Indikator atau Kriteria Keberhasilan.....	50
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	51
3.8.1 Waktu Penelitian.....	51
3.8.2 Tempat Penelitian	52
 BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	53
4.1.1 Pra Siklus	53
4.1.2 Siklus I	55
4.1.3 Siklus II.....	59
4.1.4 Analisis Keseluruhan Tindakan.....	61

	Halaman
4.1.5 Pembahasan	64
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	67
5.2 Saran-Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	71
RIWAYAT HIDUP.....	135

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Pembelajaran Pra Siklus Tendangan Pencak Silat	54
Tabel 4.2 Hasil Pembelajaran Tendangan Pencak Silat Siklus I.....	56
Tabel 4.3 Hasil Pembelajaran Tendangan Pencak Silat Siklus II.....	60
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Pra Siklus, Siklus I-II.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kuda-kuda Depan	17
Gambar 2.2 Kuda-kuda Belakang.....	18
Gambar 2.3 Kuda-kuda Tengah.....	18
Gambar 2.4 Pasang Satu	19
Gambar 2.5 Pasang Dua	20
Gambar 2.6 Pasang Tiga	20
Gambar 2.7 Pasang Empat	21
Gambar 2.8 Pukulan Depan atau Lurus	22
Gambar 2.9 Pukulan Samping	22
Gambar 2.10 Pukulan Sangkol.....	23
Gambar 2.11 Tendangan Lurus	24
Gambar 2.12 Tendangan Sabit	24
Gambar 2.13 Tendangan T.....	25
Gambar 2.14 Tangkisan Tepis.....	26
Gambar 2.15 Tangkisan Siku	26
Gambar 2.16 Tangkisan Lutut.....	27
Gambar 2.17 Elakan.....	28
Gambar 2.18 Egosan.....	28
Gambar 2.19 Kelitan.....	29
Gambar 2.20 Karet gelang ukuran 50 cm	33
Gambar 2.21 Ketebalan Dengan Tiga Lapis Karet.....	33
Gambar 2.22 Karet Gelang Ukuran 150 Cm.....	34
Gambar 2.23 Ketebalan Dengan Dua Lapis Karet	34
Gambar 2.24 Pembelajaran Tendangan Lurus Menggunakan Karet Gelang	35
Gambar 2.25 Pembelajaran Tendangan Lurus Menggunakan Karet Gelang.....	35
Gambar 2.26 Pembelajaran Tendangan Sabit Menggunakan Karet Gelang.....	35
Gambar 2.27 Pembelajaran Tendangan Sabit Menggunakan Karet Gelang.....	36

Halaman

Gambar 2.28 Pembelajaran Tendangan T Menggunakan Karet Gelang	36
Gambar 2.29 Pembelajaran Tendangan T Menggunakan Karet Gelang	36
Gambar 3.1 Diagram Alur Kerja Penelitian Tindakan	40
Gambar 4.1 Grafik Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Pra Siklus	54
Gambar 4.2 Grafik Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Siklus I.....	56
Gambar 4.3 Grafik Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Siklus II.....	60
Gambar 4.4 Grafik Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Pra Siklus Siklus I-II	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Pembelajaran Tendangan Pencak Silat Pra Siklus.....	71
Lampiran 2 Hasil Pembelajaran Tendangan Pencak Silat Siklus I	73
Lampiran 3 Hasil Pembelajaran Tendangan Pencak Silat Siklus II	75
Lampiran 4 Rekapitulasi Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Pra Siklus, Siklus I-II	77
Lampiran 5 Perhitungan Median Modus Siklus I.....	79
Lampiran 6 Perhitungan Median Modus Siklus II	80
Lampiran 7 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	81
Lampiran 8 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	95
Lampiran 9 Silabus	110
Lampiran 10 Data Hasil Pengamatan Obsever Siklus I.....	114
Lampiran 11 Data Hasil Pengamatan Observer Siklus II	118
Lampiran 12 Lembar Catatan Observer Siklus I.....	123
Lampiran 13 Lembar Catatan Observer Siklus II.....	124
Lampiran 14 Surat Keputusan Pembimbing	125
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian	126
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	127
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian	128